

# Sartn de Tex-Mex

**Prep time:** 20 minutes

**Cook time:** 20 minutes

**Makes:** 8 Porciones

Este plato está repleto de proteína magra en las formas de frijol negro y carne de res magra molida. El chile en polvo, comino y salsa fresca proporcionan un sabor atrevido a esta receta de inspiración mexicana.

## Ingredients

- 1/2** cabeza de lechuga
- 1** medio pimiento verde
- 1** tomate grande
- 1** chile jalapeño pequeño
- 1** cebolla morada mediana
- 2** cloves ajo
- 2 ounces** queso cheddar bajo en grasa
- 15 1/2 ounces** una lata de frijoles negros (sin sal añadida)
- 1 pound** carne de res magra molida (pavo o pollo)
- 12 ounces** bolsa de maíz congelado
- 1/2 cup** agua
- 3/4 teaspoon** chile en polvo
- 1 teaspoon** sal
- 1/4 teaspoon** comino molido
- 8** tortillas de harina de trigo integral (6 pulgadas)
- pizca de pimienta negra molida

## Directions

1. Enjuague la lechuga, pimiento, tomate y chile jalapeño. Lave y pele la cebolla. Pele el ajo.
2. Pique o ralle la lechuga en pedazos para bocados pequeños. Pique el ajo. Parta a la mitad el chile jalapeño y el pimiento verde. Quite las semillas con la punta de un



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	250	
Total Fat	5 g	8%
Protein	20 g	
Carbohydrates	31 g	10%
Dietary Fiber	12 g	48%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	410 mg	17%

## MyPlate Food Groups

Vegetables	1 1/2 cups
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	2 ounces

cuchillo. Corte en cubos los pimientos.

3. Sobre un tazón pequeño, ralle el tomate y la cebolla usando la parte gruesa de un rallador de caja. Recoja toda la pulpa y los jugos.

4. Ralle el queso cheddar.

5. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.

6. En una sartén grande a fuego medio-alto, cocine la carne, el pimiento verde y el ajo, hasta que la carne se dore ligeramente. Escúrrala para eliminar la grasa.

7. Agregue el maíz congelado, frijoles, agua y especias. Lleve la mezcla a ebullición. Baje el fuego y cubra la sartén. Cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que la mayor parte del líquido se haya ido.

8. Mientras está hirviendo la mezcla de carne, haga una salsa. Agregue el chile jalapeño y una pizca de sal al tomate rallado y la cebolla. Revuélvalo y déjelo de un lado.

9. Divida la mezcla de la carne uniformemente entre las 8 tortillas. Cubra cada una con el queso rallado, salsa y lechuga. Enróllelas y sívalas.

## Notes

Utilice cualquier tipo de frijoles cocidos en lugar de los frijoles negros.

Para una opción vegetariana, use una lata extra de frijoles escurridos y enjuagados en lugar de la carne.

Para incrementar el picante, deje unas pocas semillas del chile jalapeño en la salsa. O bien, condimente con una pizca extra de pimienta de Cayena.

Cúbralo con tomates que has sido enjuagados y picados, cebollines, crema agria baja en grasa o yogur sin sabor bajo en grasa, si lo desea.